

## 滋养自己的 最好方式

你有没有过这样的时刻:崇拜别人的高学历,为自己文凭低而感到自卑。艳羡别人的高颜值,厌恨自己的小眼睛,一照镜子就忍不住唉声叹气。佩服旁人有能力有本事,笃定自己永远做不到,即使机遇来敲门,也会连连后退。……其实,之所以有这样的表现,是因为我们都渴望做得更好,成为更好的自己。只是无形中,那些高标准的追求和条件,变成了一种压力,让我们变得自我怀疑,寸步难行。

是我们亲手给它们“赋魅”,这份“魅”就演变成了压力。所谓“魅”,是笼罩在事物表层的神秘面纱,蒙蔽人的双眼,让人看不到事情的真相。“祛魅”的过程就是一个逐渐打破对表面上光鲜事物的滤镜,戳破它彩色泡泡的过程,不断克服焦虑,逐渐让自己内核变稳的过程。

而让自己过得清爽,脚步轻盈,就必须学会“祛魅”。



### 1

网上有个说法:长得漂亮的人,似乎总是被世界温柔以待。

走到哪里都是人群的焦点;请求帮助很少被人拒绝,就连出去吃饭都能多得一份小吃……

美貌仿佛具有无穷的魅力,可以帮助我们达成所愿。

在这种念头的驱使下,很多人产生容貌焦虑:觉得自己脸蛋不够尖、鼻子不够挺、个子又太矮……一番审视下来,很难真正发自内心的认可自己。

小野曾经也认为美貌很重要,对于那些肤白貌美的女性特别羡慕和崇拜。

她每天花很多的时间化妆,严格控制体重,把自己搞到精疲力尽,依然觉得自己不够美。

有一天,她参加一场论坛,台上的老师长相普通,但举手投足间散发出来的魅力十分吸引人。

那位老师还说了一句话令她醍醐灌顶:“外貌或许能为我们打开一扇门,但唯有内在的丰富与强大,才能让我们在人生的旅途中走得更加稳健和长远。”

她彻底想开了,对所谓的美貌红利祛魅了。与人交往时,她不再依赖外表来赢得关注,而是尝试用自己的见解、幽默感和真诚去触动人心。

慢慢地,她成了许多人心中那个“活得很漂亮”的人。

曾经看过一句话:“容颜的修葺,外表的追逐,只是浅薄的画皮、虚浮的幻相,无法成为支撑生命的底气和能量。”

当把自我的价值寄托在外表上,内在的光芒就会黯淡。唯有对外貌祛魅,才能活出漂亮的自我。

这并不是鼓励我们对自己的外貌置之不理,而是坦然接受自己真实的样子,让自己举手投足之间都有一份自然与从容。

如果在追求外在之余,还兼备丰富的知识底蕴、坚实的经济基础与善良坚韧之心,这样的人必将在岁月的洗礼中愈发强大,内核稳固不摧。

### 2

朋友CC辛勤工作了8年,职位和薪酬却一直止步不前。

“身边的人都是‘大牛’,而自己不过是普通学校毕业出来的,也没有什么人脉资源,能在这里工作已经很不错了。”

CC习惯性给自己设限,把自己和其他的同事做比较,总觉得对方太优秀了,而自己根本达不到这样的高度。所以她在职场上总是唯唯诺

诺,不够自信。

直到有一天,一位前辈点醒了她:“那些看似很厉害的人,其实也有自己的短板,只是你一直拿着手电筒,照亮了别人,也给别人打上了一层滤镜。”

那一刻CC恍然大悟,越把光芒给别人,就越会贬低自己。

她学会了放下手中的“手电筒”,不再一味地将光芒投射于外界,而是转而照亮自己的内心世界,探索那些被忽略的潜能与优势。

美国心理学家爱德华·桑戴克曾经提出“晕轮效应”:一个人在某些方面表现出的特征容易掩盖其他方面的特征,让人产生认知偏差。

在这种效应下,人们一方面会放大别人的优点和长处,导致盲目崇拜;另一方面会矮化自己,产生自卑的心理。

一个人总是在自卑的状态下,又怎能更好地成长呢?只有先对强者祛魅,我们才能更好地看见自己,才能实现目标,成为强者。

对强者祛魅是一场挣脱自卑枷锁,重塑自我的旅程。

我们可以欣赏别人身上的光,但不要熄灭自己的火。

把精力聚焦自我,找到自己的优势,打造自己的稀缺性,才是我们撬动美好人生的支点。

### 3

白居易写道:“劝君少干名,名为锢身锁。劝君少求利,利是焚身火。”

名,会成为禁锢人身心的枷锁;利,也会成为焚烧人身心的烈火。

心的容量是有限的,装满了浮名浮利,就装不下自在身心。热衷名利的人,最终也会被名利

所累。

著名的美食家蔡澜,赶上了香港电影的黄金时期,监制了《龙兄虎弟》《福星高照》《城市猎人》等一系列风靡亚洲的商业大片,名利随之蜂拥而至。可是他却没有得到真正的快乐。被商业电影裹挟着往前走,他始终无法拍出一部自己想要的文艺片。

他说:“名与利,是我们的奴隶,绝对不是我们的主人。”

于是他毅然转身离开,按照自己喜欢的节奏过着有趣的人生:看电视、读报纸、养鱼、侍花弄草、写美食专栏……

闲来无事,逛逛菜市场,亲自下厨,在吃吃喝喝中享受着恣意丰盛的生活。

真正成熟的人,会看轻名利,懂得丰富自己的内心,过好自己的日子才是人生真正的归宿。

对名利祛魅,就要把名利看轻一点,把生活看重一点。

不过分沉迷于外界赋予的荣誉与物质,主动让它们回归到生命旅程中相对次要的位置。

将生活的质量与深度置于更高的优先级,比如,练就健康的身体、追寻那些能够点燃内心火焰的兴趣爱好、交几个能让灵魂深处产生共鸣的知己……

从容不迫地拥抱每一个平凡却真实的瞬间,用心感受生活的每一份温度与色彩。

没有名利的牵绊,才能守好生活的节奏,一个人的内心才能到达至轻至盈的境界。罗翔曾说:“人最有魅力的时候,就是对周围的一切人和事物都不在乎的时候。不在乎他人的评价和眼光,不在乎自己是否有存在感。”

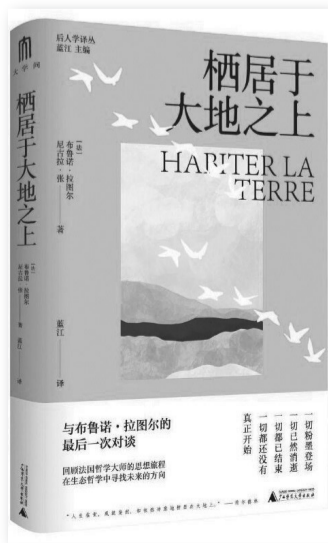
祛魅,就是一个逐渐慢慢消除对事物的滤镜和美好期待,找回自我的过程。

正确看待自己,拥抱并珍视那些让我们独一无二的特质。

接纳自己的平凡,认清生活的真相,依然热爱生活。

愿我们在纷繁复杂的世界中,能够找到内心的宁静与坚定。

来源:新浪网



## 《栖居于大地之上》

【法】布鲁诺·拉图尔、【法】尼古拉·张 著  
广西师范大学出版社 2024年8月出版

我们的世界发生了什么变化?科学家的话是否代表了权威?哲学究竟是什么?面对生态威胁,我们应该怎么办?本书记录了法国哲学大师布鲁诺·拉图尔生前的最后一次访谈。通过与记者尼古拉·张的对谈,拉图尔回顾和反思了其长达50年的思想历程。在书中,拉图尔从改变世界谈到现代性的终结,从何为哲学谈到给未来一代的寄语,他对“栖居于大地之上”的呼吁亦始终贯穿其中。

来源:中青网